



学校給食こんだて表

令和7年2月

松江市立東出雲学校給食センター

小学校

2月

今月の目標

日本の食文化を見直そう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	ごはん さつまいもとだいのかりんとう ほうれんそうのしらあえ いわしのつみれじる	だいず とうふ いわしだんご あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	こんにやく たまねぎ しいたけ	ごめ さつまいも さとう	あぶら ごま
4火	むぎごはん たらのみぞれあんかけ ゆずかあえ さわにわん	たら ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	だいこん はくさい ゆず ごぼう えのきだけ	ごめ むぎ ごま かたくりこ さとう マロニー	あぶら
5水	コッパパン メーブルジャム さけのマスタードやき ★げんきサラダ ★とうにゅうスープ	さけ ハム かつおがし とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳 こんが	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん がなしめじ	パン メーブルジャム さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
6木	★カレーライス ささみフライ フルーツミックス	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ もみかん パイナップル ナタデココ	ごめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら
7金	ごはん さわらのこうそうやき ★うめあえ ★キムチじる	さわら ちくわ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	パセリ こまつな にんじん だいこんば	キャベツ うめ たまねぎ えのきだけ はくさいキムチ	ごめ	ごまあぶら
10月	こくとうパン ハンバーグデミグラスソース チーズマヨサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ がなしめじ とうもろこし	パン こくとう さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
12水	まるパン(セルフえびカツバーガー) えびカツ グリーンサラダ ★ふわふわたまごスープ	えび たら ハム ウインナー たまご	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら
13木	むぎごはん ★ヤンニョムチキン なのはなのちゅうかあえ わかめスープ	とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	なのはな にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら
14金	ごはん ★さばのみそに ふゆやさいのりマヨあえ ふがきじる	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	ごめ	ノンエッグ マヨネーズ

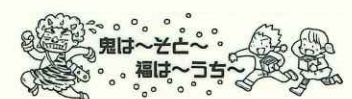
日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17月	あごだしラーメン はるまき しおナムル	ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし めんま しろねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん	ちゅうかめん こむぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
18火	むぎごはん はまちのゆずこしょうやき はくさいのしおこんがあえ もずくのみそじる	はまち ツナ とりにく とうふ みそ	牛乳 こんが もずく	にんじん はねぎ	はくさい だいこん たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら
19水	コッパパン チョコクリーム ポロニアステーキ ★ポテトサラダ ★あさりのスープ	とりにく ぶたにく ハム あさり	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし たまねぎ かぶ	パン じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ
20木	むぎごはん あじのこうみフライ あらめのサラダ なめこのみそじる	あじ かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 あらめ	パセリ にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ	ごめ むぎ パンこ さとう じゃがいも	ごま あぶら ドレッシング
21金	★ビビンバどん ごほうサラダ ★フンタンスープ	ぶたにく みそ ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし はくさいキムチ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ こむぎ	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ
25火	★ハヤシライス オムレツ かいそうサラダ	ぶたにく たまご ツナ	牛乳 わかめ きゅうかめ こんが あかとさかのり しろとさかのり しろふり	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ むぎ	あぶら
26水	まるパン(セルフフィッシュバーガー) しるみざかなフライ はなやさいサラダ ミネストローネ	ほき ベーコン だいず	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー キャベツ レモンかじゅう セロリー	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ アモンド オリーブオイル
27木	むぎごはん ぎょうざ(2こ) おからサラダ マーボーだいこん	ぶたにく おから ハム あつあげ みそ	牛乳	はねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし だいこん だけこの	ごめ むぎ こむぎ さとう かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
28金	せきはん ごましお ★とりにくのからあげ ★なつとうあえ ★とんじる	とりにく なつとう みそ かつおがし ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし うめ だいこん ごぼう こんにやく しろねぎ	せきはん こむぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら

★献立は食材の都合により変更することがあります。



今年の節分は2月2日です。
「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	650kcal	820kcal
たんぱく質	27.0g	33.1g





学校給食こんだて表

令和7年2月

松江市立東出雲学校給食センター



中学校

2月

今月の目標

日本の食文化を見直そう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	ごはん さつまいもとだいのかりんとう ほうれんそうのしらあえ いわしのつみれじる	だいず とうふ いわし あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	こんにやく たまねぎ しいたけ	こめ さつまいも さとう	あがら こま
4火	むぎごはん たらのみぞれあんかけ ゆずかあえ さわにわん	たら ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	だいこん はくさい ゆず こぼろ えのきたけ	こめ むぎ こむぎ かたくりこ さとう マロニー	あがら こま
5水	コッペパン メープルジャム さけのマスタードやき ★げんきサラダ ★とうにゅうスープ	さけ ハム かつおぶし とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ぶなしめじ	パン メープルジャム さとう	ノンエッグ マヨネーズ あがら
6木	★カレーライス ★ささみチーズフライ フルーツミックス	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もも みかん パイナップル ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも パン	あがら
7金	ごはん さわらのこうそうやき ★うめあえ ★キムチじる	さわら ちくわ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	パセリ こまつな にんじん だいこん	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ	こめ	ごまあがら
10月	こくとうパン ハンバーグデミグラスソース チーズマヨサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし	パン こくとう さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
12水	まるパン(セルフエビカツバーガー) えびカツ グリーンサラダ ★ふわふわたまごスープ	えび たら ハム ウィンナー たまご	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	パン パンこ さとう じゃがいも	あがら
13木	むぎごはん ★ヤンニョムチキン なのはなのちゅうかあえ わかめスープ	とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	なのはな にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ むぎ こむぎ かたくりこ さとう	あがら ごまあがら
14金	ごはん ★さばのみそに ふゆさいのりマヨあえ ふがきじる	さば みそ とりにく とうふ あがらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	こめ	ノンエッグ マヨネーズ

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
17月	あごだしラーメン はるまき しおナムル	ぶたにく 牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし めんま しろねぎ キャベツ しいたけ だいこん
18火	むぎごはん はまちのゆずこしょうやき はくさいのしおこんがあえ もずくのみそじる	はまち ツナ とりにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん はねぎ
19水	コッペパン チョコクリーム ボロニアステーキ ★ポテトサラダ ★あさりのスープ	とりにく ぶたにく ハム あさり	牛乳	にんじん こまつな
20木	むぎごはん あじのこうみフライ あらめのサラダ なめこのみそじる	あじ かまぼこ あがらあげ みそ	牛乳 あらめ	パセリ にんじん はねぎ
21金	★ビビンバどん こぼろサラダ ★ワンドンスープ	ぶたにく みそ ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ
25火	★ハヤシライス オムレツ かいそうサラダ	ぶたにく たまご ツナ	牛乳 わかめ くきわかめ こんぶ あかとさかのり しろふのり	もやし ほうろく きゅうり キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
26水	まるパン(セルフフィッシュバーガー) しろみぎかなフライ はなやさいサラダ ミネストローネ	ほき ベーコン だいず	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん トマト
27木	むぎごはん ぎょうざ(2こ) おからサラダ マーボーだいこん	ぶたにく おから ハム あつあげ みそ	牛乳	はねぎ にんじん
28金	せきはん ごましお ★とりにくのからあげ ★あずっこのなつとうあえ ★とんじる	とりにく なつとう みそ かつおぶし ぶたにく あがらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん

★献立は食材の都合により変更することがあります。



今年の節分は2月2日です。
「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下を立て、邪気をはらうという習慣もあります。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	650kcal	820kcal
たんぱく質	27.0g	33.1g



2月 給食だより

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けないようぶな体を作りましょう。

寒い時期にも・・・水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は、乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥がかぜの原因になることもあります。のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



行事食 ～節分～

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけというようになりました。今年は、2月2日が節分です。

節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、糺の枝に焼きたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



東出雲中学校3年生 給食人気メニュー アンケート結果



東出雲中学校3年生のみなさんにとって、学校給食を食べる機会も残りわずかです。そこで、3年生のみなさんが卒業する前にもう一度食べたい給食の人気メニューをアンケートしました。

人気メニューは、3学期の給食に提供する予定です。献立表の料理名の前に「★」印をつけています。みなさんが好きなメニューはランクインされているでしょうか！？

主菜	副菜	汁物	丼物
1位: ヤンニョムチキン(36人) 2位: 鶏肉のから揚げ(31人) 3位: 豚キムチ(17人)	1位: 納豆和え(49人) 2位: ポテトサラダ(26人) 3位: 元氣サラダ(20人)	1位: 豚汁(23人) 2位: キムチ肉じゃが(20人) 3位: キムチ汁(16人)	1位: カレーライス(39人) 2位: もずく丼(38人) 3位: ビビンバ丼(23人)

ヤンニョムチキンや納豆和え、カレーライスは根強い人気があります！どれもごはんがすすむおかずですね。この他にも、さばのみそ煮、ささみチーズフライ、福神漬け和え、梅和え、ふわふわ卵スープ、ハヤシライスなどが人気でした。みなさんがもう一度食べたい給食を、なるべく3学期の給食に入れるようにしています。学校給食を食べる機会とはわずかですが、クラスの友達や先生と楽しい給食時間になるといいと思います。東出雲中学校3年生のみなさん、ご協力ありがとうございました。



主菜で人気だった「ヤンニョムチキン」の作り方を紹介します。ヤンニョムチキンは韓国の料理です。給食で楽しみにしている人が多いです。

<ヤンニョムチキン>

【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉 … 1枚
- ・料理酒 … 大さじ1
- ・かたくり粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量
- ・サラダ油 … 適量
- ・玉ねぎ … 1/4玉
- ・ケチャップ … 大さじ2
- ・コチュジャン … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ … 小さじ1
- ・おろしにんにく … 小さじ1
- ・水 … 大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は約2cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルまたはポリ袋に鶏肉と料理酒を入れて、よくもむ。
- ③②の鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④別の鍋にサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、Aの調味料をすべて入れてひと煮たちさせて、ソースを作る。
- ⑤③で揚げた鶏肉を、④のソースの中に入れて、ソースをからめる。

コチュジャンはお好みで量を調整してください。

